

「学校給食献立コンクール in 南中」

少しアレンジして

第三弾！中華部門、最優秀賞献立が登場！

最優秀賞1名

1年5組 山本 那津 さん



- *栄養満天！小松菜のチャーハン
- *冬が旬！ブリの中華風揚げびたし
- *歯ごたえ満天！大根サラダ
- *ほっかほかの豆乳スープ
- *ビタミンたっぷり！おいしいみかん



献立作成のポイント



おいしく栄養価の高い、小松菜や大根、ぶりなどの旬の地場産物を使用しました。その他にも、彩り鮮やかになるように、食べ合わせが良くなるように、と食べる人のことを考えた献立にしました。

タレを作って！



ぶりに片栗粉をまぶして！



サクサクに揚げて！

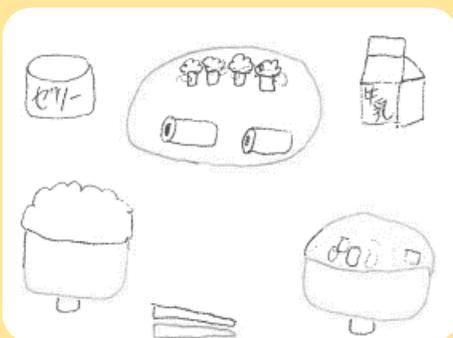


タレをかけて
完成♪



優秀賞3名

1年3組 牧野田 うき さん



- *一番おいしいお米
- *チーズとちくわの肉巻き
- *ブロッコリーとツナの塩昆布和え
- *河北郡市産！小松菜の卵スープ
- *ビタミンがとれる！みかんゼリー

1年5組 飯田 仁菜 さん

- *野菜たっぷり五目チャーハン
- *ジューシー！むね肉の塩からあげ
- *さっぱり！小松菜と人参の和え物
- *ぼかぼか！わかめスープ

1年5組 村田 琉星 さん



- *ふわもちマントウ
- *ネギチャーシュー
- *手間いらずトマトときゅうりの中華風サラダ
- *野菜たっぷり水餃子スープ
- *中華デザート豆腐花（トウファ）